

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan salah satu rezeki dan amanah yang diberikan oleh Allah SWT kepada hambanya sebagai generasi penerus orang tua maupun negara. Sebagai penerus yang baik, tentu saja dibutuhkan anak dengan kualitas yang baik tanpa adanya permasalahan dalam perkembangan dan pertumbuhan pada anak. Pada saat proses perkembangan dan pertumbuhan pada anak, pemberian makanan yang mengandung gizi yang baik sangat diperlukan. Proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak mengalami beberapa fase sesuai dengan umur anak, apabila tidak diimbangi dengan pemberian gizi yang seimbang maka akan berdampak pada proses perkembangan dan pertumbuhan pada anak tersebut (Lubis, 2004).

Indonesia sebagai negara berkembang mempunyai masalah terhadap status gizi ganda. Masalah gizi ganda yang sedang dialami oleh Indonesia yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah kegemukan pada Indonesia berdasarkan data yang diambil Riskesdas pada tahun 2007 sampai dengan tahun 2013 anak dengan usia 5-12 tahun cenderung mengalami peningkatan. Tahun 2007 tingkat kegemukan pada usia 5 sampai dengan 12 tahun sebanyak 6,4%. Meningkatkan angka tersebut pada tahun 2010 sebanyak 9,2%. Riskesdas pada tahun 2013 mendapatkan data berupa prevalensi obesitas usia 5 hingga 12 tahun, usia 13 hingga 15 tahun, dan usia 16 hingga 18 tahun dinyatakan secara berurut-urut yaitu 8,8%, 2,5%, 1,6%. Dari data tersebut, didapatkan hasil berupa obesitas dan kegemukan lebih banyak terjadi pada anak

usia pra sekolah dibandingkan dengan remaja. Masalah nilai status gizi lebih yang terjadi di Indonesia masih tergolong tinggi dengan prevalensi 18,8% dengan 10,8% dengan nilai gizi gemuk dan 8,8% dengan nilai gizi obesitas. Hasil prevalensi nasional di Indonesia menunjukkan berat badan berlebih untuk kelompok usia 6-14 tahun pada laki-laki adalah 9,5% sedangkan untuk perempuan sebesar 6,4% (Ermona dan Wirjatmadi, 2018).

Seorang anak yang mengalami masalah nilai gizi apabila sudah dewasa akan menimbulkan penyakit berbahaya seperti gangguan kardiovaskular, dan diabetes (Ermona dan Wirjatmadi, 2018). Kelebihan berat badan juga dapat mempengaruhi kecerdasan seorang anak. Pada anak dengan status kelebihan berat badan, dapat mengalami penurunan kecerdasan karena terjadi penurunan kreativitas dan keterbatasan saat melakukan aktivitas akibat kondisi tubuh yang tidak leluasa bergerak sehingga menjadikan anak malas untuk melakukan sesuatu. Penelitian Pyle menyatakan remaja yang mengalami obesitas memiliki prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang berat badan normal. Efek tidak langsung obesitas terhadap menurunnya fungsi kognitif diduga sebagai dampak dari penyakit yang diderita oleh anak obesitas. Selain itu pada anak *overweight* dan obesitas terdapat pula masalah psikososial seperti anak enggan berbaur dengan lingkungan sekitar, anak merasa rendah diri dan cenderung murung, bahkan depresi. Stigma yang ditimbulkan pada anak obesitas adalah bersifat negatif dan dapat menjatuhkan mental anak tersebut. (Surbakti dan Dwipayana, 2018).

Berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas adalah kondisi seseorang dimana terjadi ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Kegemukan dan obesitas bisa terjadi pada semua

kalangan usia. Tetapi paling sering terjadi pada usia bayi, balita dan juga usia remaja (Yussac dkk, 2007). Kegemukan dapat terjadi apabila terdapat ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan asupan energi yang keluar sehingga akan tertumpuk menjadi lemak yang berlebihan. Penyebab obesitas dan kegemukan pada anak yaitu asupan makanan yang berlebih, makanan tersebut seperti makanan siap saji, minuman manis, jajanan kurang sehat yang berkalori tinggi yang ada di lingkungan sekolah, dan tidak diimbangi dengan kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah yang cukup. Selain itu, penyebab lain kegemukan pada anak usia dini adalah tidak diberikannya ASI pada saat bayi. Pada saat bayi, anak diberikan susu formula dengan takaran yang tidak sesuai atau melebihi dari yang dibutuhkan oleh anak. Anak dengan usia 4 hingga 7 tahun merupakan usia yang rentan terkena gizi lebih. Sebab itu, anak dengan usia 4 hingga 7 tahun perlu mendapatkan perhatian lebih terkait dengan pola makan agar membentuk kebiasaan pola makan yang baik. (Sartika, 2011).

Pada anak-anak yang mengalami masalah gizi lebih merupakan masalah yang serius. Masalah nilai gizi pada anak dapat meningkatkan resiko berbagai macam penyakit kronik.

Aktifitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan kejadian gizi lebih, yang pada prinsipnya dimana gizi lebih terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan setiap harinya. Energi yang akan dikeluarkan oleh tubuh tergantung dari aktivitas seseorang sehari-hari. Dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih, menciptakan suatu keadaan dimana gaya hidup berubah menjadi sedentari atau kurang gerak. Akibatnya, makanan yang akan masuk kedalam tubuh tidak dapat di proses dengan baik oleh tubuh

dan asupan makanan tersebut disimpan dalam bentuk jaringan lemak. (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Dengan berolahraga tubuh akan bekerja lebih keras dan memerlukan kalori lebih banyak. Bahkan setelah selesai berolahraga tubuh akan terus membakar kalori yang ada selama beberapa jam. Dengan membakar lebih banyak kalori, dapat mengurangi lemak dan mengubah komposisi tubuh menjadi lebih sehat sehingga membantu untuk mencapai berat badan yang ideal dan menurunkan resiko obesitas (Sugiarti dan Noor, 2008). Djoko Pekik dalam Andini dan Indra (2016) ciri-ciri pada latihan untuk menurunkan berat badan sebagai berikut: memiliki gerakan yang dinamis dan otot-otot besar tubuh dilibatkan dalam setiap gerakan, dikerjakan secara terus menerus, intensitas latihan bersifat sedang, dan dialkukan dalam waktu yang cukup lama Dengan gerakan tersebut sumber energi berasal dari pembakaran lemak.

Sharkey di dalam Andini dan Indra (2016) latihan aerobik dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskular serta volume darah, tapi perubahan yang paling signifikan terjadi pada serat otot yang digunakan selama latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah proses metabolisme dari karbohidrat ke lemak.

Karakteristik aktivitas fisik yang baik diberikan pada anak usia dini yaitu :

- (1) memberikan berbagai gerakan untuk mendapatkan pengalaman baru. pembelajaran seperti bentuk permainan dan perlombaan.
- (2) merangsang perkembangan panca indra pada anak.
- (3) mengembangkan imajinasi atau fantasi; dan
- (4) bergerak mengikuti irama/lagu atau cerita (Paiman, 2009).

Nenggala (2007) senam irama adalah salah satu jenis senam yang dilakukan dengan diiringi musik dan gerakannya mengikuti irama musik atau nyanyian, ada dua jenis senam irama yaitu tanpa alat dan dengan alat. Senam irama merupakan gerakan yang disadari dan di simulasi dengan rangsangan terhadap seseorang, rangsangan tersebut lalu diteruskan ke otak melalui syaraf sensorik. Otak menerima rangsangan tersebut kemudian dikelola serta dikembalikan ke saraf gerak tubuh sehingga alat gerak tubuh berupa otot melakukan gerakan yang diinginkan (Anisa, 2015). Senam irama merupakan jenis senam yang dilakukan dengan diiringi dengan menggunakan musik dan gerakannya mengikuti musik dengan adanya perpaduan antara irama musik dan nyanyian berupa lagu sehingga terbentuklah gerakan. Dengan diiringi berbagai musik atau lagu akan menghasilkan berbagai variasi gerakan yang disesuaikan dengan irama dan lirik pada sebuah lagu. Dengan menggunakan irama dan lagu membuat anak lebih senang dan bersemangat melakukan gerakan-gerakan yang ada di senam irama (Anggraini, 2016).

Latihan senam irama dapat dilakukan oleh berbagai usia, gerakannya mudah, dan dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Latihan senam irama untuk anak dapat divariasikan dengan menggunakan gerakan yang sederhana sehingga anak dengan mudah dapat mengikuti setiap gerakan gerakan yang dilakukan. Selain gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan, pemilihan music merupakan satu hal yang dijadikan pertimbangan untuk memberikan latihan senam irama untuk anak usia dini. Irian musik yang menyenangkan mampu menstimulus anak untuk bergerak (Saputri, dkk 2017). Penelitian oleh Rizkya (2014) dalam Saputri dkk (2017) mengemukakan bahwa dengan dilakukannya senam irama dapat meningkatkan perkembangan motoric

kasar pada anak, selain itu anak yang melakukan senam irama, akan meningkatkan perkembangan daya tahan ototnya, kekuatan power, kelenturan, kelincuhan, dan keseimbangannya. Senam irama dengan menggunakan iringan musik yang menyenangkan akan membuat anak merasa senang dan lebih bersemangat untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bermakna dalam aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Prihatini Ratna (2016) menjelaskan manfaat senam irama menurut Mukhlid (2014) senam irama mampu mengurangi dan membakar lemak berlebihan yang ada pada tubuh, memperbaiki penampilan tubuh tertentu seperti paha pinggul lengan, perut dan kaki, meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Senam irama merupakan salah satu program untuk penurunan berat badan. Jika berlatih dengan intensitas yang ringan akan meningkatkan nafsu makan, dan jika berlatih dengan intensitas yang berat akan menekan rasa lapar karena darah banyak beredar di daerah otot yang aktif dan bukan di daerah perut. Selain itu, senam irama juga dapat meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, daya tahan, dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2018 pada siswa siswi kelas dan RA Muslimat Tarbiyatunnasi'in Paculgowang Diwek Jombang yang diukur menggunakan timbangan badan dan *microtoise* lalu dimasukkan kedalam rumus IMT/U didapatkan hasil dari 53 anak yang diukur IMT/U , 20 anak dinyatakan mengalami masalah *overweight* dan 2 anak mengalami obesitas. Melihat dari masalah diatas, fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bergerak dalam kapasitas fisik dan kemampuan fungsional serta tindakan preventif timbulnya suatu masalah kesehatan dengan menggunakan metode latihan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian

dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Perubahan Berat badan Siswa-Siswi RA Muslimat Tarbiyatunnasi’in Paculgowang Diwek Jombang”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Penurunan Index Massa Tubuh siswa siswi RA Muslimat Tarbiyatunnasi’in Paculgowang Diwek Jombang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian latihan senam irama terhadap penurunan Index Massa Tubuh siswa siswi RA Muslimat Tarbiyatunnasi’in Paculgowang Diwek Jombang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi IMT sebelum di berikan Latihan Senam Irama pada siswa siswi RA Muslimat Tarbiyatunnasi’in Paculgowang Diwek Jombang
- b. Mengidentifikasi IMT sesudah di berikan Latihan Senam Irama pada siswa siswi RA Muslimat Tarbiyatunnasi’in Paculgowang Diwek Jombang
- c. Menganalisis IMT sebelum dan sesudah di berikan Latihan Senam Irama pada siswa siswi RA Muslimat Tarbiyatunnasi’in Paculgowang Diwek Jombang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

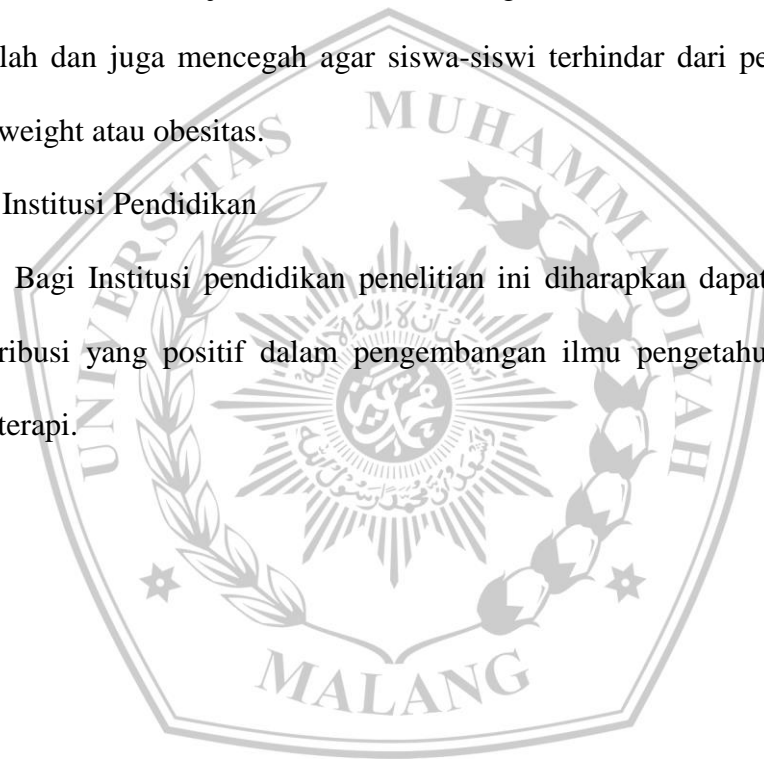
Bagi penulis penelitian ini sebagai salah satu cara mengaplikasikan ilmu yang didapat selama perkuliahan dalam menganalisa suatu kasus di lingkungan Masyarakat.

2. Bagi lokasi Penelitian

Bagi RA Muslimat Tarbiyatunnasi'in Paculgowang Diwek Jombang dapat menurunkan jumlah anak overweight dan obesitas di lingkungan sekolah dan juga mencegah agar siswa-siswi terhindar dari penyakit akibat overweight atau obesitas.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi pendidikan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang fisioterapi.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| N o | Nama Peneliti dan Tahun | Judul Penelitian | Variebel Penelitian | Instrumen Penelitian | Hasil Penelitian | Perbedaan Penelitian |
|--------|---|--|---|--|---|---|
| 1 | Anisa Ayu Lestari 2015 | Hubungan Antara Latihan Senam Irama Dengan Kemampu an Gerakan Terkoordinasi Anak Usia Dini | a. Independen: latihan senam irama b. Dependen : kemampuan gerakan terkoordinasi pada anak umur 5-6 tahun di TK Melati Puspa Tanjung Senang Bandar Lampung | Teknik pengumpulan data berupa observasi dan dokumentasi | Terdapat hubungan yang positif antara latihan senam irama dengan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi pada Anak Usia 5-6 tahun di TK Melati Puspa Tanjung Senang Bandar Lampung Tahun 2015. | Pada penelitian ini variable dependennya yaitu kemampuan terkoordinasi pada anak sedangkan pada penelitian saya variable dependen yaitu penurunan Index Massa Tubuh |
| 2 | Nadya Dayinta N Ermona dan Bambang Wirjatmad i 2018 | Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya | a. Independen : Aktivitas fisik dan asupan gizi b. Dependen : status gizi lebih pada anak usia sekolah | Teknik Pengumpulan data terdiri dari pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, <i>recall</i> 2x24 jam untuk mengetahui tingkat konsumsi dan | Terdapat hubungan antara aktivitas fisik, tingkat asupan energi, tingkat asupan protein, tingkat asupan karbohidrat dan tingkat | Pada penelitian terdapat perbedaan yaitu : 1. Pada penelitian ini variable independen yaitu aktivitas fisik dan asupan gizi sedangkan pada penelitian |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|---|
| | | Tahun 2017 | | wawancara dengan kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Children</i> (PAQ-C). | asupan lemak dengan status gizi lebih anak sekolah ($p < 0,05$). | saya variable independen yaitu latihan senam irama. 2. Pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa pengukuran tinggi badan, tinggi badan, <i>recall</i> 24 dan kuesioner yaitu PAQ-C sedangkan pada penelitian saya menggunakan instrument yaitu berupa mengukur berat badan, tinggi badan dan di masukkan ke dalam rumus IMT |
| 3 | Mona Mentari Pagi Surbakti dan I Made Pande Dwipayana 2018 | Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan prestasi belajar pada siswa | a. Independen : Index Massa Tubuh b. Dependen : prestasi belajar | Desain penelitian ini <i>cross-sectional study</i> | Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori <i>overweight</i> /obesitas sebanyak | Pada penelitian ini terdapat perbedaan yaitu : 1. Variabel independen pada penelitian |

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|--|---|
| | | sekolah menengah atas (SMA) negeri di Kota Denpasar Utara | siswa menengah atas (SMA) | | 30,7% dan prestasi belajar dalam kategori cukup adalah 1,0%. Secara analisis, dari 150 sampel yang didapat menunjukan $p = 0,244$, artinya bahwa tidak ada hubungan secara signifikan antara IMT dengan prestasi belajar ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa IMT pada siswa SMA Negeri di Kota Denpasar Utara tidak ada hubungan yang bermakna pada prestasi belajar. | ini adalah IMT sedangkan pada penelitian yang saya lakukan yaitu latihan senam irama. 2. Pada penelitian ini variable dependen yaitu : prestasi belajar pada siswa sekolah menengah atas (SMA) negeri di Kota Denpasar Utara |
| 4 | Ganjar Rohma Saputri., dkk 2017 | Frekuensi Latihan Senam Irama dan | a. Independen : latihan senam | Teknik pengumpulan data dengan | Terdapat hubungan yang positif | Pada penelitian ini terdapat perbedaan |

| | | | | | | |
|---|------------------------|--|--|---|---|--|
| | | Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini | irama b. Dependensi : perkembangan motorik kasar anak usia dini | observasi dan dokumentasi | antara frekuensi latihan senam irama dengan perkembangan motorik anak sebesar, dengan nilai $\rho=0,520$. | pada variable dependen yaitu perkembangan motorik kasar anak usia dini sedangkan pada penelitian saya variable dependen yaitu penurunan index massa tubuh |
| 5 | Febrina Anggraini 2016 | Peranan Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini | a. Independen : senam irama b. Dependensi : perkembangan motorik kasar anak usia dini | penelitian ini melakukan observasi dan wawancara dan tes dengan menggunakan lembar pedoman tes. | pembelajaran dengan menggunakan senam irama terlihat perkembangan motorik kasar pada anak berkembang ataupun meningkat setiap pertemuan sehingga anak dari yang tidak bisa gerak menjadi bisa. Anak juga menjadi lebih bersemangat dikarenakan adanya musik | Pada penelitian ini terdapat perbedaan pada variable dependen yaitu perkembangan motorik kasar anak usia dini sedangkan pada penelitian saya variable dependen yaitu penurunan index massa tubuh |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | | | sehingga anak menjadi senang dan ceria dalam melakukan gerakan. Oleh karena itu, senam irama pada anak sangat berperan dan penting sehingga senam irama harus diterapkan sejak usia dini. | |
| 6 | Nanik Sugiarti dan Zulkhah Noor 2008 | Pengaruh Program Olahraga Umum (Senam Aerobik) dan Khusus (<i>BodyLanguage</i> dan Senam Aerobik) terhadap Penurunan Berat Badan | a. Independen : senam aerobik dan <i>bodylanguage exercise</i> b. Dependen : penurunan berat badan | Semua responden mengisi kuesioner mengenai informasi kriteria subyek dan program latihan yang dijalani meliputi lama, intensitas dan keteraturan latihan, kemudian dilakukan penimbangan berat badan | Lama latihan pada program olahraga umum (senam aerobik) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan dengan nilai $p = 0,007$, sedangkan intensitas dan keteraturan latihan | Pada penelitian ini terdapat perbedaan yaitu variable independen pada penelitian ini yaitu senam aerobik dan <i>bodylanguage exercise</i> sedangkan pada penelitian yang saya lakukan variable independen yaitu latihan senam irama |

| | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|-----------|--|--|
| | | | | | tidak memberik an pengaruh yang signifikan | |
| 7 | Ratna Prihatini 2016 | Pengaruh Kegiatan Senam Terhadap Kecerdasa n Kinestetik Anak Kelompok A di TK Pertiwi II Metuk | a.Indepen den:Kegi atan Senam berupa senam irama b.Depende n : kecerdasa n kinestetik pada anak | observasi | kegiatan senam berpengar uh terhadap kecerdasa n kinestetik anak kelompok A TK Pertiwi II Metuk Mojosong o Boyolali Tahun Ajaran 2015/ 2016. | Pada penelitian ini dilakukan senam irama untuk mengidentif ikasi pengaruhny a terhadap kecerdasan kinestetik anak sedangkan pada penelitian yang saya lakukan yaitu pengaruh latihan senam irama terhadap index massa tubuh. |